

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Восхожденская школа имени

В.И.Криворотова»

И.С.Зушкина

№ 256 от 29.05.2025г



МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ
ПЕРИОД 2025 ГОДА

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,79	5,47	18,57	146,80	94
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,44	392
	Бутерброд с сыром.	50	5,56	7,04	16,15	151,00	3
Итого завтрак			11,41	12,53	45,82	342,24	
II Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	180	0,54	0,36	29,34	108,00	399
Итого II Завтрак			0,54	0,36	29,34	108,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого обед			25,45	23,06	88,05	662,66	
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с фаршем яблочным.	50	2,91	6,20	22,05	156,66	454
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,33	396
Итого полдник			5,85	8,18	42,97	269,99	
Итого за первый день			43,25	44,13	206,18	1382,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3 Среда						
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,81	5,07	16,83	132,40	94
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,44	392
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170,00	1
Итого завтрак			7,93	14,52	46,20	346,84	
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого II Завтрак			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	317
	Тефтеля мясная (1-й вариант)	80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого обед			21,49	24,88	87,77	662,67	
Полдник	Омлет натуральный.	75	7,63	7,87	1,33	148,52	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Кисель из повидла.	200	0,08		32,26	89,40	383
Итого полдник			9,29	8,07	43,25	284,92	
Итого за третий день			39,11	47,87	187,02	1338,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4 Четверг						
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92	94
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Итого завтрак			10,43	14,67	49,58	371,92	
II Завтрак							
	Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,90		22,86	95,00	399
Итого II Завтрак			0,90	0,00	22,86	95,00	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,80	84
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	53
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	277
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого обед			25,55	19,43	89,44	636,01	
Полдник							
	Оладьи.	85	5,96	13,30	26,28	239,07	449
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
Итого полдник			6,09	13,32	37,61	284,62	

Итого за четвертый день			42,97	47,42	199,49	1387,55	

Итого за пятый день			39,81	44,56	206,48	1367,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396
	Бутерброд с сыром.	50	5,56	7,04	16,15	151,00	3
Итого завтрак			12,54	13,40	50,12	372,16	
II Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	180	0,54	0,36	29,34	103,00	399
Итого II Завтрак			0,54	0,36	29,34	108,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
	Тефтеля рыбная тушеная	80	10,15	4,21	10,67	121,00	261
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Итого обед			22,64	17,68	93,18	623,59
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с повидлом.	60	4,52	12,15	22,76	244,00	454
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
Итого полдник			4,65	12,17	34,09	289,55	

Итого за шестой день			40,37	43,61	206,73	1393,30	

Итого за девятый день			39,47	43,05	196,69	1332,15	

Прошнуровано,
 пронумеровано и скреплено
 печатью на 12
десяти
 листах

«09» 05 2005г.

Директор МБОУ

«Военно-педагогическая школа
 при Военно-педагогическом институте»

